



Das Halten unserer Finger zur Harmonisierung unserer Gedanken und Einstellungen

Im Jin Shin Jyutsu kennen wir fünf Einstellungen: Sorge, Angst, Wut, Trauer und die Bemühung.

Einstellungen sind bereits manifestierte Gedanken. Gedanken erzeugen Gefühle. Gefühle kreieren Seinszustände. Die Art und Weise, wie ich denke und fühle hat einen direkten Einfluss auf meinen Körper.

Jedem unserer Finger wird im Jin Shin Jyutsu eine der fünf Einstellungen zugeordnet. Durch das einfache Halten unserer Finger können wir die ihnen zugeordneten Einstellungen harmonisieren, sprich ihnen eine positive Ausrichtung geben. Es gibt uns die Möglichkeit, uns von festsitzenden Gedankenmustern, negativen Gefühlen zu befreien. Wir können uns belastende Emotionen, negative Bewertungen und Feindbilder auflösen. Bewegen sich unsere Gedanken und Gefühle zum Harmonischen hin, beginnt sich unser Körper und unser gesamtes Leben positiv zu verändern.

Hierfür umschließen wir den ganzen Finger ohne Druck mit den Fingern der anderen Hand. Sie wählen frei, ob Sie nur einen einzelnen Finger, alle Finger der einen Hand, oder beider Hände nacheinander halten möchten.

Viel Freude beim Ausprobieren.

DAUMEN die Einstellung der Sorge Möge dir dein Daumen Sicherheit und Schutz bieten.

Mit dem Halten des Daumens dürfen sich deine Sorgen umwandeln in Vertrauen und die Gedanken zur Ruhe kommen.

Der Daumen hilft uns: Selbstvertrauen zu entwickeln, sich sicher und beschützt zu fühlen, in die eigene Mitte zu kommen, zu „verdauen“, Sorgen in den Hintergrund treten zu lassen.

ZEIGEFINGER die Einstellung der Angst Mögen Bewegung und Lebendigkeit dein Leben bereichern, wenn du dir deinen Zeigefinger hältst.

Mit dem Halten des Zeigefingers dürfen sich deine Ängste umwandeln in reine Liebe und die Nerven und Muskeln zur Ruhe kommen.

Der Zeigefinger hilft uns: Mut und Willenskraft zu entwickeln, Kontrolle abzugeben; in Bewegung, in die Lebendigkeit zu kommen; er balanciert unsere Ängste und holt uns aus Lähmung und Stagnation heraus.

MITTELFINGER die Einstellung der Wut, des Zorns Möge dir dein Mittelfinger Ruhe und Gelassenheit zur Verfügung stellen.

Mit dem Halten des Mittelfingers darf sich deine Wut und Ohnmacht umwandeln in Kreativität, Hingabe und Leichtigkeit und dein Stoffwechsel darf zur Ruhe kommen.

Der Mittelfinger hilft uns: Gereiztheit und latente Aggressivität in kreative Schaffenskraft zu verwandeln, im eigenen Rhythmus zu sein; flexibel, entschlossen und ruhig zu handeln.

RINGFINGER die Einstellung der Trauer Möge dich das Strömen deines Ringfingers Freiheit und innere Weite spüren lassen.

Mit dem Halten des Ringfingers darf sich deine Trauer umwandeln in Freude. Dein Atem darf in Harmonie und zur Ruhe kommen.

Der Ringfinger hilft uns: Trauer und Traurigkeit zu überwinden, negative Gedanken aufzulösen, mir und anderen zu trauen, in Beziehung zu mir und zu den anderen zu treten, gerecht zu sein; er hilft loszulassen für den Neubeginn.

KLEINER FINGER die Einstellung der Verstellung, des Bemühens Möge dich dein kleiner Finger mit viel Herzenswärme versorgen.

Mit dem Halten des kleinen Fingers darf sich all dein Bemühen und das Verstellen umwandeln in Selbstbewusstsein und Selbstliebe. Dein Herz und dein Bauch dürfen in Harmonie kommen.

Der kleine Finger hilft uns: ohne Anstrengung zu sein, Perfektionismus zu reduzieren; Leichtigkeit und Fröhlichkeit ins Leben einzuladen; er sorgt für Freude und perfekte Lebenskraft.